

Interne Regeln & Dojo-Etikette

DES VEREINS

BUSHIDO LUBWART BAD LIEBENWERDA

Manche Menschen haben von Geburt an nicht nur einem guten Körperbau, sondern auch schnelle Reaktionen und Widerstandsfähigkeit. Sie haben es gut. Aber in den Kampfsportarten ist eigentlich alles Erlernte eine erworbene Fähigkeit. Sich intensiv mit einer Kampfkunst zu beschäftigen, ist dem Erlebnis des Buddhismus vergleichbar. Das Gefühl dafür kommt aus dem Herzen. Man hat die innere Gewissheit, dass man erhält, was einem wirklich not tut. Wenn man es erlangt hat, spürt man es. Und wächst daran. Vielleicht versteht man es nicht ganz, aber man strebt nach weiterer Vervollkommnung. Und je weiter man fortschreitet, desto einfacher und natürlicher wird alles. Man kann einem Tempel oder einer Kampfkunstschule beitreten. Man folgt den einfachen Wegen der Natur. Und man erfährt ein Leben von bisher nicht erlebter Fülle.

Lee Yuen Kam

SHOTOKAN-KARATE

Die Mitglieder der Karate-Gruppe verpflichteten sich, Karate nur nach den Regeln der Japan Karate Association (JKA) auszuüben, welche insbesondere den Verzicht auf Trefferwirkung beinhalten.

Nach dem Leitsatz der Japan Karate Association "Oberstes Ziel in der Kunst des Karate-Do ist weder Sieg noch Niederlage - der wahre Karateka strebt nach der Vervollkommenheit seines Charakters. " handeln und leben heißt für unsere Mitglieder, dass die Anwendung der Karate-Techniken nur als Ultima Ratio erlaubt ist.

Wer gegen diese Regeln verstößt, wird mit sofortiger Wirkung aus dem Verein ausgeschlossen.

KARATETRAINING UND WETTKÄMPFE

Der Bushido Lubwart Bad Liebenwerda vertritt das traditionelle Shotokan Karate-Do. Deshalb ist das Training auch graduierungsspezifisch aufgebaut. Dies beinhaltet vor allem die stufenweise Hinführung zum Jiyu-Kumite über Kihon-Kumite, Kihon-Ippon-Kumite und Jiyu-Ippon-Kumite. Daraus folgt das Verbot für Mitglieder unseres Vereins, an Wettkämpfen teilzunehmen, die nicht nach den Grundsätzen des traditionellen Karate-Do durchgeführt werden. Jedes unserer Mitglieder sollte nach Möglichkeit mindestens zweimal wöchentlich am Training teilnehmen.

GÜRTELPRÜFUNGEN

Die Prüfungsordnung sieht vor, dass der Prüfling in den Fächern Kihon, Kumite und Kata geprüft wird. Zum Bestehen der Prüfung müssen in jedem der drei Fächer zumindest ausreichende Leistungen erbracht werden. Eine Aufrechnung der Leistung zwischen den einzelnen Fächern ist nicht möglich. Weiterhin ist für die Zulassung zur Prüfung die aktive und regelmäßige Teilnahme am Training unabdingbare Notwendigkeit. Ein Karateka, der nur kurz vor der Gürtelprüfung aktiv am Training teilgenommen hat, kann nicht erwarten, zur Prüfung zugelassen zu werden-unabhängig von seinem Leistungsstand.

Die Teilnahme an Gürtelprüfungen ist freiwillig. Über die Zulassung zur Gürtelprüfung entscheiden die Trainer des Vereins. Entscheidungskriterien sind dabei die Trainingshäufigkeit, die geistige Einstellung sowie das gesamte Verhalten des Kandidaten innerhalb und außerhalb des Dojos.

Dojo-Etikette

EHRE DIE PRINZIPIEN DER ETIKETTE.

Die Etikette in den Kampfkünsten ist nicht nur Form, sondern ein Weg zur inneren Wahrheit, denn die Übung der Kampfkünste erfordert, dass ein Mensch sein Verhalten anderen gegenüber kontrolliert und die Wege des rechten Umgangs wahrt.

Geistige Bildung steht höher als jede Form, da sie Unheil verhindert.

DIE TRADITION

Alle Budo-Künste entstammen der Tradition und werden nur in Verbindung mit ihr weitergegeben. Aus diesem Grunde gilt für alle Schüler die Empfehlung, der Tradition des Karate ebenso viel Bedeutung beizumessen, wie der Übung der Technik. Das Studium der Tradition bereichert die Technik und hilft, der Übung einen tieferen Sinn zu geben.

Die alte Tradition aber entfällt nur für den Sinnsuchenden wahre Werte. Für den Nachahmer bleiben es nur unverbindliche Formen, da nichts in ihm selbst wächst.

DAS DOJO

Das Dojo ist ein Ort, wo sich Menschen treffen, die dasselbe wollen. Deshalb ist die Atmosphäre in ihm so wichtig. Wird sie durch Unachtsamkeit verletzt, wird der Geist des Budo in ihm nicht leben können.

Dojo (Do = Weg, Jo = Ort) heißt soviel wie "der Ort, an dem der Weg geübt wird". Die Übung des Weges gewinnt an Inhalt und Klarheit, wenn es eine ehrliche Verbundenheit zwischen Schüler und Dojo. Deshalb ist das Dojo kein Trainingsraum, sondern ein heiliger Ort, den man auch "Raum der

Erleuchtung" nennt. Die Bezeichnung "Dojo" bezieht sich auf den Raum, in dem die Übung stattfindet, doch sie steht symbolisch für die Tiefe der Beziehung, die ein Übender zu seiner Kunst unterhält.

Es gibt keine Fortgeschrittenen, die von einem Dojo mehr nehmen, als sie zu geben bereit sind, weil das Dojo für sie kein Raum, sondern ein Abbild ihrer eigenen Haltung ist. In diesem Punkte unterscheiden sich die Dojo des Weges von den Sporthallen. Die körperliche Übung kann dieselbe sein, doch erst der Kampf um die Haltung ermöglicht den Fortschritt auf dem Weg.

Wenn ein ehrlicher Schüler des Budo in ein Dojo geht, lässt er die Probleme des Alltags vor der Tür zurück. Es ist unachtsam, das Dojo mit ihnen zu betreten. Das Dojo es eine Stätte der Meditation und Konzentration, ein geehrter Ort des Lernens, der Brüderlichkeit, der Freundschaft und des gegenseitigen Respekts. Es ist mehr als nur ein Begriff - es steht symbolisch für den Weg der Kampfkunst. Es ist das Gegenteil von allem, was im Alltag passiert. Wenn man es als solches versteht und die richtige Haltung in sich sucht, kann man in ihm wachsen. Doch wenn man vergisst, dem Geist zu reinigen, ist die Übung im Dojo nichts weiter als Sport.

DIE MEDITATION

Wenn man gedenkt, an einer Übungsstunde teilzunehmen, muss man vorher dem Geist reinigen. Man muss den Aktivitätsdrang bremsen und Stille zulassen.

Das stille Sitzen in Seiza sammelt, beruhigt und klärt den Geist. Zu Beginn der Training Stunde sitzen daher alle Übenden in Seiza und üben Zazen. Dadurch stimmt sich das Bewusstsein auf die rechte Dojo-Atmosphäre ein, die Übenden erreichen einen harmonischen Gleichklang untereinander und entwickeln eine konzentrierte Aufmerksamkeit.

SHOTO-NIJU-KUN

- (1) Karate-Do beginnt mit Respekt und endet mit Respekt.
- (2) Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.
- (3) Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.
- (4) Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.
- (5) Intuition ist wichtiger als Technik.
- (6) Befreie deinen Geist.
- (7) Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit.

- (8) Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet.
- (9) Karate üben heißt, ein Leben lang arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen.
- (10) Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.
- (11) Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst.
- (12) Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert.
- (13) Verändere ständig deine Verteidigung gegenüber deinen Feinden.
- (14) Der Kampf wird von deiner Fähigkeit bestimmt, mit Kyo (bewacht) und Jitsu (unbewacht) umzugehen.
- (15) Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.
- (16) Wenn du den Ort verlässt, an dem du Zuhause bist, machst du dir viele Feinde.
- (17) Die Haltung des Anfängers muss frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt.
- (18) Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.
- (19) Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell - alles verbunden durch die rechte Atmung.
- (20) Lebe die Vorschriften jeden Tag.

(Gichin Funakoshi)

Im Dojo hat keine Technik eine Fortschrittschance, keine Kata einen Sinn, wenn die Suche nach der Verhaltensperfektion ausbleibt. Denn die Grundlagen jeder Dojo-Kunst sind Besinnung, Genügsamkeit und Demut.

REIGI-SAHO - DIE VERHALTENSETIKETTE

Rei bildet den Mittelpunkt der Verhaltensetikette. Rei bekundet den Willen, zum Erreichen einer Harmonie, die auf gegenseitigem Vertrauen, Respekt und Loyalität beruht. Gleichzeitig bedeutet Rei das Versprechen, seine eigenen inneren Probleme zu überwinden, die Gegenseitigkeit verhindern. Dieses Versprechen wird durch die Silbe "Oss" (Ossu) unterstrichen, die manchmal zusammen mit Rei verwendet wird.

Beim Grüßen im Dojo ist es wichtig, dass man seinen Geist frei macht von negativen Gedanken. Sich beim Gruß überhaupt nichts zu denken, ist ebenso falsch, wie nicht zu grüßen. Hier geht es

nicht um die Form, sondern um ein Zeugnis ehrlichen Respekt vor sich selbst, vor dem anderen und vor der Kunst. Unkonzentriert zu grüßen, ist eine Verletzung der Dojo-Etikette. Die rechte Konzentration beim Grüßen hilft beim Überlegen, ob das von der Welt Geforderte im rechten Verhältnis zum Leben steht.

Das Wort ist in der Welt ein Instrument der gegenseitigen Verständigung. Im Dojo jedoch muss man darauf verzichten. Man kommuniziert durch die Haltung. In konzentrierter Stille vermittelt der Lehrer sein Wissen. Dies nimmt der gute Schüler mit einer Verbeugung an. Er versucht, durch die Haltung zu verstehen. Sein Geist muss dabei ruhig und konzentriert bleiben. Die vollkommene Stille lässt ein Verstehen zu, das das Verstehen des Intellekts übersteigt. Sie verändert den Geist, das Verhalten, die Aufnahmefähigkeit und die Konzentration. Sie überwindet die Hektik, den Stress, die endlose Aktivität und macht den Menschen ruhig, offen für Empfindungen und zugänglich für Erfahrungen. Dieser Geist liegt in jedem Menschen und kann durch Bekenntnis geweckt werden. Der Gruß ist hierzu ein gutes Mittel.

Im Dojo muss man seine eigene innere Stille finden und sollte aufhören, über das Warum und das Wie nachzudenken. Wenn sich solche selbstbezogenen Gedanken in die Übung einmischen, verderben Sie die innere Haltung. Das Dojo ist ein Ort der Selbstperfektion. Der wichtigste Kampf, der in ihm stattfindet, ist der Kampf gegen das eigene Ich. Deshalb muss man sich verbeugen, wenn man das Dojo betritt oder verlässt. Man muss sein Ich vor der Tür zurücklassen.

DOJO-KUN - DIE REGELN DES DOJO

- (1) Das Betreten des Dojo ist nur barfuß oder in entsprechendem Schuhwerk gestattet.
- (2) Beim Betreten und Verlassen des Dojo hat sich der Karateka in Richtung Kami-Za zu verneigen.
- (3) Die Blockaufstellung hat derart zu erfolgen, dass höchstgraduierte Schüler am weitesten vorn stehen.
- (4) Mit Rei werden alle Träger eines schwarzen Obi und der Übungsleiter begrüßt - unabhängig davon, ob er einen schwarzen Obi trägt oder nicht.
- (5) Zur Begrüßung und zur Verabschiedung stehen alle in Musubi-Dachi und knien auf das Kommando "Seiza" hin nieder.
- (6) Der Übungsleiter sitzt den Teilnehmern gegenüber und gibt die Kommandos (dies kann auch der rangälteste Schüler übernehmen):
 - "Mokuso"
 - "Mokuso-Yame"
 - "Shomen-ni-Rei"
 - "Rei" oder "Sensei-ni-Rei"

- (7) Aufstehen mit gerader Körperhaltung - nochmals Verneigung nach Kommando "Otagai-ni-Rei" oder "Rei".
- (8) Rei hat gleichfalls vor und nach jeder Übung zu erfolgen.
- (9) Das Verstehen einer Ansage oder Erläuterung ist mit "Oss" anzuzeigen.
- (10) An Übungsleiter, wendet man sich mit der Anrede "Sensei".
- (11) Während des Trainings herrscht strenge Disziplin. Gespräche zwischen den Teilnehmern sowie die Ausübung anderer als der gezeigten Übungen sind zu unterlassen.
- (12) Fragen, Bemerkungen und Verletzungen sind dem Übungsleiter unverzüglich nach Erheben der Hand mitzuteilen.
- (13) Wer undiszipliniert ist, darf nicht länger am Training teilnehmen. Er muss das Dojo sofort verlassen.
- (14) Wer zu spät zum Training erscheint, hat am Eingang des Dojo nach erfolgter Verneigung zu warten, bis er vom Lehrer aufgefordert wird, sich einzureihen.
- (15) Während des Trainings darf das Dojo nicht ohne Erlaubnis Lehrer verlassen werden.

OBI - DER GÜRTEL

In den Kampfkünsten wird der Gürtel (Obi) nie gewaschen. Jeder Tropfen Schweiß und jeder Abrieb sammelt in ihm eine Erfahrung, die den Übungsweg eines Budoka kennzeichnet. Wäscht man den Gürtel, wäscht man auch die Erfahrungen weg. Jeder Gürtel erzählt seine eigene Geschichte, ebenso wie jeder Karategi: von Freude und Leid, von Erfolg und Misserfolg, von Versagen und Schmerzen - eben von alten persönlichen Höhen und Tiefen. Der Gürtel ist das Abbild des Weges, den der einzelne geht.

Jeder Gürtel ist auf besondere Weise mit dem Menschen, der ihn trägt, verbunden. Er wird zu einem wertvollen Objekt, wenn der Mensch sich selbst und seine Kunst in Ehren halt. Gleichzeitig jedoch verliert er seinen Wert, wenn der Übende die Regeln des Budo verletzt.

DAS GRADUIERUNGSSYSTEM

Die Übung des Karate-Do ermöglicht das Erreichen mehrerer Graduierungen, die jedoch auch einen Anspruch auf die Verwirklichung innerer Voraussetzungen an den Übenden stellen. Seine Aufgabe ist es immer, den Ansprüchen des bereits Erreichten durch eine entsprechende Haltung gerecht zu

werden, beispielgebend für alle unter ihm Stehenden zu sein und die Herausforderung durch den nächsthöheren Fortschrittsgrad anzunehmen.

Die Integration des Schülers in dieses System ist keine Unterordnung unter eine höhere Gewalt, sondern eine Übung im Selbstumgang.

"Um die Techniken zu verstehen, muss man sich vergegenwärtigen, dass sie aus einer Vielzahl schnell aufeinander folgender Bewegungen bestehen. Besonders zu Beginn mag einem das schwierig erscheinen. Das liegt daran, dass eine gute Technik aus einer Vielzahl verschiedener, sich blitzschnell verändernder Stellungen besteht. Dieses System von Wirkung und Gegenwirkung kann ebenso gegensätzlich sein, wie Gott und Teufel. Wer hat in einem Moment die Oberhand? Wechselt das blitzschnell? Die Chinesen glauben es. Eins zu sein mit den Kampfkünsten bedeutet umfassendes Verständnis und die Möglichkeit, einen eigenen freien Stil zu entfalten. Hat man das erreicht, dann erfährt man, dass es keine Grenzen gibt.

Die Kunst ist der Weg zum Absoluten und zum Wesentlichen im menschlichen Dasein. Das Ziel der Kunst ist nicht einseitige Ausbildung oder Förderung des Geistes, der Seele oder der Sinne, sondern ein Öffnen aller menschlichen Fähigkeiten, Gedanken, Gefühle, Willen, zu diesem Lebensrhythmus der Natur. Nur so wird auch die lautlose Stille gehört werden und das eigene Sein kann sich harmonisch mit ihr verbinden.

Künstlerische Geschicklichkeit bedeutet deshalb noch nicht künstlerische Perfektion. Sie dient viel eher als ständiger Mittler, oder als Bewusstsein einiger Schritte in der seelischen Entwicklung einer Vollkommenheit, die man nicht in der Form, oder in den Umrissen finden kann, sondern, die kommen und ausstrahlen muss aus der menschlichen Seele."

Lee Yuen Kam

In diesem Sinne wünschen wir Euch beim Studium des Karate-Do alles Gute, Spaß und viel Erfolg.

Der Vorstand.

ERLÄUTERUNGEN ZU DEN DOJO-KUN

Suche nach der Perfektion deines Charakters

Tendenzen zu Überheblichkeit, Egoismus, Selbstüberschätzung, Ungerechtigkeit, Selbstmitleid, unkontrollierten Gefühlen und dergleichen mehr fallen unter diese Regel. Wenn sie nicht behoben werden, verhindern sie den Fortschritt auf dem Weg. Die Übung des Körpers wird mit dem Älterwerden ihre Grenze erreichen, der Geist jedoch lässt sich bis zum Tod immer weiter vervollkommen.

*Seine Ehre kann der Arme behalten,
nicht aber der Schlechte. (Miguel de Cervantes)*

Meikyo shi sui - Ein klarer Spiegel reflektiert die Wahrheit

Kampfkunstübende müssen sich um eine ehrliche Gesinnung bemühen. Manchmal scheint es im Leben einfacher, unehrenhaft zu sein, besonders dann, wenn man denkt, dass niemand es merkt. Doch wer so handelt, verliert seine Selbstachtung und seine Ehre.

Ichimi issyo - Ein Tag - ein Leben

Alles, was man im Leben tut, sollte man ganz tun, mit innerer Überzeugung, mit eigenem Inhalt. Man muss sein Leben mit Sinn erfüllen und ihm Tiefe geben. Tiefe in sich selbst ist immer auch Erfüllung im Leben. Ohne echtes Bemühen kann man in nichts einen Sinn finden. Man muss sein Leben leben, als wäre jeder Tag der letzte.

Todai moto kurashi - Am Fuße eines Leuchtturmes ist es dunkel

Die Menschen wollen zu hoch hinaus, sie sind zu anspruchsvoll, zu überheblich, zu habgierig und messen sich selbst eine zu große Bedeutung bei. Sie erkennen nicht, dass die Grundlage für den Frieden ihre eigene Gesinnung und der Anspruch auf unverdiente Vorteile immer in irgendeiner Weise Betrug ist. Das, was täglich in der Welt geschieht, ist ein Abbild unseres inneren Denkens.

Kenjo no bitoku - Wahre Stärke kommt durch Demut

Menschliche Reife äußert sich nie durch Geltungsdrang, sondern durch Harmonie und Frieden.

Ken Zen ichi - Schwert und Zen sind eines

"In der Kunst des Kämpfens geht es nicht um Sieg oder Niederlage, nicht um stärker oder schwächer, nicht um Schritt vor- oder rückwärts. Man muss ohne eitlen Schritt vorwärts oder rückwärts, ganz einfach auf derselben Stelle stehend, siegen können." (Takuan)

Das Leermachen von allen Wünschen und Vorhaben ist die Voraussetzung für ein ungetrübtes Sehen der Wirklichkeit - nicht nur im Kampf sondern bei der Bewältigung aller alltäglichen Probleme

Ri no shugyo, waza no shugyo -

Das Studium des Geistes und das Studium der Technik

Meisterschaft in einer Kampfkunst vollzieht sich nur unter Berücksichtigung beider Extreme - der Vervollkommenheit des Geistes und der Meisterschaft der Technik.

Verteidige die Wege der Wahrheit

Nur in der Wahrheit zwischen Innen und Außen, Geben und Nehmen, Anspruch und Bereitschaft kann der Mensch frei und unbefangen sein. Ihre Übung macht bescheiden, selbstbewusst und gerecht.

Dojo nomino Karate to omnou na -

Denke nicht, dass Karate nur im Dojo stattfindet

Meister Chibana sagte einmal: "Wir alle haben ein bisschen Schwäche in uns. Auf die eine oder andere Art wollen wir manchmal etwas umsonst. Doch im Karate gibt es so etwas nicht. Dort müssen wir unseren Rang, unser Vorwärtskommen, unseren Status oder unseren Grad durch harte Arbeit und Hingabe an die Kunst täglich aufs neue verdienen. Im Karate gibt es keine Abkürzungen, es gibt nur die Arbeit, den Schweiß und die Schmerzen."

Nicht ohne Grund gilt in den Kampfkünsten die Dojo-kun als Maßstab für den Fortschritt. Sie ist eine ständige Herausforderung an das unüberwundene Gefühl. Wenn der Übende den Kampf gegen seine inneren Unebenheiten nicht annimmt, wird er am dauernden Beleidigtsein scheitern.

Karate wa gi na tasuke - Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit

Der Gerechtigkeit ist nicht Genüge getan, wenn die Gesetze das Denken ersetzen, sondern erst wenn das Gesetz durch Nachdenken verstanden wird.

Das Rechtsempfinden bedarf des reifen Denkens, das nicht durch das Studium der Gesetze, sondern durch Selbsterkenntnis erworben wird. Es steht nie bedingungslos im Zeichen irgendeiner Regel, sondern bewahrt sich immer die Freiheit der eigenen Entscheidung in der jeweils aktuellen Situation. Das Gesetz kann bei der Entscheidung helfen, doch es kann sie nicht ersetzen.

Gassho - Sei dankbar für jeden Augenblick deines Lebens

Für alles, was uns am Leben erhält, sind wir zu Dank verpflichtet, denn nichts ist unendlich und nichts umsonst. Ohne Dankbarkeit sind wir weniger als das Tier, das ohne Bewusstsein den natürlichen Gesetzen folgt. Menschliches Leben jedoch ist bewusstes Leben, in dem sich der Intellekt als Waffe erweist, wenn diese Erkenntnis fehlt.

Fugen jikko - Lass deine Handlungen für dich sprechen

Ohne Erkenntnis hat Wissen keinen Wert. Ein fähiger Mensch misst sich an seinen Handlungen.

Wazawai wa getai ni shozu - Unglück geschieht immer durch Unachtsamkeit

Der unbewachte Augenblick ist der schlimmste Feind aller Ziele. Jede Art von Unglück geschieht, weil der Mensch in der entsprechenden Situation nicht richtig konzentriert ist oder weil ihm die entscheidende Intuition fehlt, die ihn die Lage richtig einschätzen ließe. Man muss sich richtig konzentrieren und die Gegenwart annehmen.

Mizu nu kokoro - Ein Geist wie Wasser

*Was in der Natur der Dinge liegt und das
Schicksal herbeiführt, darüber wäre es töricht
und unsinnig zugleich, seine Ruhe und
sein inneres Gleichgewicht zu verlieren.*

(Wilhelm von Humboldt)

Die körperliche und die geistige Übung des Budo sind als Einheit zu betrachten und keine davon darf bevorzugt werden. Der Geist kontrolliert das Geschehen, und entsprechend wertvoll wird die Handlung sein. Erst danach kommt die Technik.

Alle Handlungen hängen letztendlich von der Klarheit des Geistes ab und sind selbst in alltäglichen Situationen so eng mit diesem verbunden, dass jede Verhaltensweise von ihm beeinflusst wird.

Koe naki o kiki, katachi naki o miru -

Das Nicht-Geräusch, das du hören kannst, und das

Nicht-Bild, das du sehen kannst

*Wer das Denken zur Hauptsache macht, der
kann es darin zwar weit bringen, aber er hat
doch eben den Boden mit dem Wasser vertauscht,
und einmal wird er ersaufen. (Herrmann Hesse)*

Intuition ist wichtiger als Technik.

Setsu da motsu - Sei stark, doch wisse, wann du nachgibst

*Der Weise passt sich den Umständen an. Er
trachtet nach gütlicher Lösung und vermeidet
hässliche Konflikte. (Tsao Hsue Kin)*

Die Fähigkeit, sich angemessen zu verhalten, ist eine Grundvoraussetzung zum Erreichen höherer Ziele. Sie erwächst aus dem inneren Ausgleich der Gefühle und durch die Überwindung des Ich.

Die Achtung, die ein Schüler dem Lehrer bezeugt, indem er sich stillschweigend verbeugt, formt in ihm die Fähigkeit, innere Stärke durch die Überwindung des Ich zu entwickeln. Doch diese Übung muss die bloße Form des Rei übersteigen und zu einem wahren Verständnis führen. Der Gruß allein, ohne die entsprechende Haltung führt nicht zur Stärke.

Mazu jiko wo shire, shikoshite taa wo shire -

Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen

*Ein Mensch pflückt, denn man merkt es kaum,
ein Blütenreis von einem Baum.
Ein anderer Mensch, nach altem Brauch,
Denkt sich, was der tut, tu ich auch.
Ein dritter, weils schon gleich ist, fasst
Jetzt ohne Scham den ganzen Ast.*

*Und sieh, nun folgt ein Heer von Sündern,
Den armen Baum ganz leer zu plündern.
Von den Verbrechern war der erste,
Wie wenig er auch tat, der schwerste.
Er nämlich übersprang die Hürde*

Der unantastbar reinen Würde. (Eugen Roth)

Es liegt in der menschlichen Natur, von der Richtigkeit der eigenen Meinung auszugehen und selbst beim oberflächlichen Betrachten fremder Angelegenheiten sagen zu können, was richtig und was falsch ist.

Es ist naiv und überheblich, in den Verantwortungen anderer Rechtes von Unrechtem zu unterscheiden, ohne selbst miteingebunden zu sein. Auf dieser Grundlage beruhen in den

Kampfkünsten die Verhaltensregeln. Ein Fortschrittsgrad rechtfertigt sich nur, indem er nach unten beispielgebend und nach oben hin achtungsvoll ist. Es ehrt ihn nicht, wenn er sich berufen fühlt, höhere Grade zu kritisieren und nach unten zu herrschen. Seine Aufgabe besteht darin, sich zu bemühen selbst den Anforderungen höherer Grade zu entsprechen, um mit der Zeit zu wachsen. dies ist etwas anderes, als mit unreifen Geist höhere Verantwortung zu beurteilen.

Die Fähigkeit zur Verantwortung setzt sich letztendlich durch. Nie ist sie fordernd und anklagend, sondern immer bescheiden und genügsam. Tatsächliches Vermögen kämpft nicht um Anerkennung, sondern handelt und beweist sich selbst.

Ohne Selbsterkenntnis und Reife ist man nicht in der Lage, die wahre Natur einer Angelegenheit zu verstehen, denn man sieht nur ihre Teilabschnitte. Man sollte sich die Chance geben, durch rechte Übung mit der Zeit reif zu werden und den Geist für weiteren Fortschritt offen zu halten, denn eine solche Übung erschließt neue Wege. Verfrühte Ansprüche verhindern die Reife.

Pflege den Geist des Strebens

Das Streben aus dem Ich findet den Missfallen des Lehrers, denn es führt den Übenden zu falschen Haltungen. Im Kampf um die rechte Haltung können die Übenden falsches Streben selbst erkennen und korrigieren.

Mosshoseki - Lass keine Spur hinter dir

*Erkennt den Krieg nicht als von außen, sondern
von euch selbst geschaffen und gewollt,*

so habt ihr den Weg zum Frieden vor euch. (Hermann Hesse)

"Keine Spur hinter sich lassen" bedeutet, dass der Mensch persönlichen Bedürfnissen mit Bescheidenheit und Selbstkontrolle begegnet.

Hito kome, hito ase - Ein Korn Reis - ein Tropfen Schweiß

Erfolg haben will jeder, Opfer bringen nur sehr wenige. Der Meister lehrt keine Wirkung ohne Haltung, denn er weiß, dass ein Krieg nicht dadurch gerecht wird, dass man ihn gewinnt. Ob der Schüler richtig von falsch zu unterscheiden weiß, interessiert den Lehrer wenig. Er schaut auf die Haltung, er schaut auf das Rei. Dort liegt der Ansatzpunkt zum Fortschritt auf dem Weg.

Ko gaku shin - Halte deinen Geist zum Lernen offen

*Wer fertig ist,
dem ist nichts recht zu machen.*

*Ein Werdender
wird immer dankbar sein.
(Johann Wolfgang von Goethe)*

Das Lernen im Budo besteht aus dem ständigen Sich-Kümmern um die rechte Haltung, dank derer ein Zugang zu höheren Erfahrungen möglich wird.

Der Mensch muss in sich gehen, denn das wahre Problem ist er selbst. Er muss lernen, wahres Lernen (= Haltung) zu verstehen.

Do mu kyoku - Ein Leben lang keine Grenzen

*Wenn in unserem Herzen viele Gedanken und
Wünsche umherstreifen, so rührt es allein daher,*

*dass ihm ein beherrschender Inhalt fehlt.
Wohnte eine kraftvolle Idee in uns, könnten
nicht ungezählte Phantome ihr Spiel in
unserem Inneren treiben. (Yoshida Kenko)*

*Nana korobi ya oki - Wenn du siebenmal hinfällst, musst du achtmal
aufstehen*

Es besteht kein Grund, sich davor zu fürchten, einen Fehler zu machen. Eine solche Haltung lässt uns in allen möglichen Lebenssituationen verkrampfen und nimmt uns den Mut, eine Herausforderung zu akzeptieren. Sie verschließt den Weg zu jeder Erfahrung. Vielleicht schützt sie uns vor Fehlern, doch sie verhindert auch den Fortschritt. Es ist keine Schande, Fehler zu machen. Der Weg zu jedem Ziel ist voller Fehler.

Man kann kein Ziel anstreben, wenn man sich vor Fehlern fürchtet.

Auch wenn man sich immer darum bemüht, es gut und richtig zu machen, wird man manchmal versagen. Wenn die Haltung stimmt, kann man immer wieder aufstehen, denn jeder Tag bringt eine neue Chance.

Karate wa yu no goto shi taezu netsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru

-

*Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt,
wenn du es nicht ständig warm hältst*

Die Kampfkünste erfordern ein regelmäßiges Training. Nur mit Selbstdisziplin, Beständigkeit und Ausdauer sind sie zu lernen. Dies ist eine Grundregel, die vor allen anderen steht. Wenn sie vom Schüler nicht beachtet wird, ist jede Bemühung um Fortschritt vergeblich.

Karate-Do wa rei hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna -

Karate-Do beginnt mit Respekt und endet mit Respekt

*Das Ziel aller Etikette: Du musst dein Gemüt
so bilden, dass auch der roheste Schurke es
nicht wagt, dich anzugreifen, selbst wenn du
ruhig dasitzt. (Inazo Nitobe)*

"Ohne Höflichkeit geht der Sinn des Karate verloren." (Gichin Funakoshi)

Übung ohne Etikette würde das Tor zur Gewalt öffnen und die Atmosphäre der Ruhe und Selbstbesinnung zerstören. Die Einstimmung auf Harmonie, gegenseitige Hilfe und Miteinander würde leiden, und die Kampfkunstübung würde ihren Wert verlieren. Der symbolische Ausdruck des rechten Dojo-Verhaltens ist der Gruß (Rei), um den herum sich die gesamte Verhaltensetikette (Reigi-Saho) aufbaut. Grüßen bedeutet nicht einfach nur, den Kopf zu beugen, sondern beinhaltet den grundlegenden Respekt, den ein Mensch in aller Bescheidenheit vor einem anderen bezeugt. Alle Übenden müssen dies beachten. Man verbeugt sich mit Würde, Achtung und Offenheit. Nie grüßt man oberflächlich und unkonzentriert. Die äußere Form des Grüßens wirkt auf die innere Haltung und stimmt den Menschen in seiner Grundverfassung auf die rechte Handlung ein. Ein

schlechter Gruß ist eine schlechte Übung, eine Unachtsamkeit gegenüber anderen und eine Verletzung der Dojo-Atmosphäre.

Wenn ein Übender ein Dojo betritt, sollte er die Bedeutung der Dojo-Etikette kennen. Die Etikette lehrt ihn, bescheiden, höflich und achtsam zu sein. Wenn er sich erlaubt, die Regeln der Etikette zu verletzen, schadet er sich selbst. Sie sind dazu gedacht, ihm zu helfen, sein Ich zu kontrollieren und ihm den Weg der rechten Beziehung zu anderen zum zeigen. Dies ist von ebenso großem Wert wie die Übung der Technik.

Omnoiyari - Kümmere dich aufrichtig um andere Menschen

*Fühle mit allem Leid der Welt, aber richte deine
Kräfte nicht dorthin, wo du machtlos bist,
sondern zum Nächsten, dem du helfen, den
du lieben und erfreuen kannst. (Hermann Hesse)*

Wahre Hilfeleistung kennt keine Ansprüche.

Übende eines Dojo sollten deshalb einander mit Wohlwollen begegnen. In der Bereitschaft zur gegenseitigen Hilfe liegt eine weit stärkere Kraft als in der egoistischen Abgrenzung. Durch gegenseitiges Wohlwollen kann konstruktives Lernen stattfinden. Übertriebenes Konkurrenzdenken schadet dem Fortschritt ebenso wie Gleichgültigkeit dem anderen gegenüber.

Wer aufrichtig für andere da ist, wird bald erkennen, dass er sein eigenes Leben dadurch bereichert und bedeutungsvoller macht.

Oshi shinobu osu - Sei geduldig mit dir selbst und mit anderen

*Wer nichts für andere tut, tut nichts für sich selbst.
(Johann Wolfgang von Goethe)*

Der bloße Leistungsvergleich körperlicher Fertigkeiten, der nur dem Gewinnen dient, ist im Budo absurd. Darin liegt der Unterschied zwischen Budo und Sport.

Ein Übender muss lernen, geduldig und bescheiden zu sein. Nur dann erlaubt er sich, durch die Übung zu wachsen und sich zu entwickeln. Die Übung der Kampfkünste dient dem Menschen, doch das Resultat hängt von dem Geist ab, der ihren Sinn versteht.

Osu - Streben und Dulden

*Ist man an kleinen Dingen nicht geduldig,
bringt man die großen Vorhaben zum
Scheitern. (Konfuzius)*

Die harten Anstrengungen formen mit der Zeit eine starke Persönlichkeit denn eine starke Persönlichkeit basiert auf einem ausgeglichenen inneren Wesen - und dies ist das Ziel der Kampfkünste. Dieses Ziel durch Übung zu erreichen, erfordert mehr als die Übung des Körpers, und das ist es, woran man sich erinnern muss, wenn man "Oss" sagt.

Verzichte auf Gewalt

Es gehört zur Aufgabe eines Übenden, ständig seine Haltung zu überprüfen und die jeweils hervorgerufene Resonanz zu überdenken. Die Übung der Dojo-kun ist das wirkungsvollste Mittel, innere Grenzen in sich selbst herauszufordern und in Frage zu stellen. In einer solchen Übung gibt es keinen Raum für falsche Werte, denn wahre Werte bestätigen sich von selbst durch die aus Anerkennung und Achtung der anderen.

Karate ni sente nashi - Im Karate gibt es keinen ersten Angriff

*Die Gewalt ist das Böse und die Gewaltlosigkeit
der einzige Weg derer, die wach geworden
sind. Dieser Weg wird niemals der aller
sein und niemals der der Regierenden und
derer, die die Weltgeschichte machen und alle
Kriege führen. Die Erde wird nie ein Paradies
und die Menschheit nie mit Gott Eins und
versöhnt sein. Aber wenn man weiß, auf
welcher Seite man steht, lebt man freier und
ruhiger. Immer muss man auf Leiden und
Vergewaltigung gefasst sein, niemals aber darf man
selbst zum Töten bereit sein. (Hermann Hesse)*

Dieser Satz drückt die grundsätzlich friedvolle Haltung des in den Kampfkünsten gereiften Menschen aus, der Bescheidenheit und harmonisches Zusammenleben über alles stellt.

"Karate ni sente nashi" mahnt den Menschen zur Selbstbesinnung und zu friedlichen Alternativen. Geistiges Wesen zu sein bedeutet, diese Alternativen zu suchen und zu finden, denn sie bestimmen die Zukunft.

"Wer dem Weg des wahren Karate folgen will, darf nicht nur danach streben, neben seinem Gegner zu überleben, sondern er muss sich bemühen, eins mit ihm zu werden ... Niemals zu verlieren bedeutet nicht automatisch, immer zu gewinnen. Wenn man dies wirklich verstanden hat, ist man über die Anfängerstufe hinaus." (Shigeru Egami)

Gijutsu yori shinjutsu - Intuition ist wichtiger als Technik

"Das Leben ist ein Kampf und wird immer einer sein. Welchen Wert jedoch besitzt ein Mann, wenn er Kraft, aber keine Philosophie besitzt?" (Funakoshi)

Der Mensch der sich nur auf seine Technik verlässt ist kein guter Mensch, denn er bringt Sorge und Leid über andere. Der Weise nutzt die Intuition und meidet die Gefahr. Die Technik ist die letzte Möglichkeit und darf nur in ausweglosen Situationen als Ultima Ratio eingesetzt werden.

Heijoshin kore michi - Das gewöhnliche Bewusstsein ist der Weg

*Damit das Mögliche entsteht, muss immer das
Unmögliche versucht werden. (Hermann Hesse)*

Diese Philosophie besagt, dass die größte Überlebenschance des Kriegers darin besteht, in seiner äußeren Erscheinung immer gleich zu sein, egal was passiert oder was ihm begegnet. Selbst wenn er dem Tod ins Auge sieht, seine Haltung muss unbeeindruckt bleiben - zuversichtlich ruhig und unerschütterlich nach außen und hellwach, geistesgegenwärtig und aufmerksam nach innen.

Sinn und Wert des Budo bestehen darin, die Opferbereitschaft zu üben, ohne dem Wahn zu verfallen, mit dieser Kraft Kriege führen zu müssen.